



Légumineuses à l'indienne

🚩 Tous les ingrédients sont disponibles à la boutique !

Ingrédients :

- 200 g de mélange de lentilles : corail, vertes, noires
- 120 g de haricots rouges
- 4 clous de girofle
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 pot de sauce tomate
- 75 ml de crème
- Huile d'olive

Préparation :

1. Cuire les lentilles avec les clous de girofle.
2. Cuire les haricots rouges.
3. Dans un wok, chauffer l'huile d'olive avec les épices pendant quelques instants.
4. Ajouter la sauce tomate, puis les légumineuses.
5. Laisser réduire pendant 20 à 30 minutes.
6. Ajouter la crème en fin de cuisson.
7. Et servir avec du riz et parsemer de persil ou de coriandre fraîche.

Retrouvez la recette en ligne

